



# Et pourtant ça marche...

Nous avons nos propres forces d'autogénération.  
La recherche sur l'effet placebo nous aide à comprendre comment les activer.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Dans les études cliniques en double aveugle, une partie des participants reçoivent des placebos: des médicaments dépourvus de substances actives. Ni le médecin, ni le patient ne savent si le médicament reçu contient une substance active ou non. Chez une partie des sujets, ces médicaments fictifs produisent les mêmes effets que les vrais. L'effet placebo peut même se manifester quand les patients savent qu'ils reçoivent un placebo.

## Plus que de simples pilules

L'effet placebo ne se produit pas seulement avec les médicaments fictifs mais aussi avec le toucher, des odeurs, des images, des mots... autrement dit, des comportements et rituels qui entraînent des attentes. «Pour les patients,

les stimuli sensoriels et sociaux sont un signe qu'un traitement est mis en place et que les effets escomptés pourraient bientôt arriver. Ces stimuli peuvent être le fait d'avaler un médicament, une intervention chirurgicale, l'acupuncture, un dispositif médical, une psychothérapie, mais aussi le chamanisme», a expliqué le Prof. Fabrizio Benedetti, l'un des pionniers de la recherche sur l'effet placebo, lors d'un symposium de l'Institut de médecine complémentaire et intégrative de l'Université de Zurich.

Les placebos donnent des effets généralement plus faibles ou agissent moins longtemps que les médicaments. Leur action varie également entre hommes et femmes, comme l'a montré une équipe de chercheurs de Tübingen: ils ont observé que les femmes se fiaient davantage à leurs expériences tandis que les hommes

### Nocebo, le placebo en négatif

Tout comme les placebos permettent de déployer des effets positifs pour la santé, les conditionnements et les attentes (négatives) peuvent avoir des effets délétères. C'est ce qu'on appelle l'effet nocebo. Un mauvais diagnostic médical ou la lecture des effets indésirables éventuels d'un médicament énumérés dans la notice peut amener un événement redouté à se réaliser. Les personnes touchées tombent alors réellement malades à cause de leur convictions négatives – elles peuvent souffrir de nausées, de maux de tête, développer une allergie ou une maladie cardiaque... Les femmes et les personnes âgées présentent davantage de symptômes nocebo.

Il est important pour les médecins de le savoir, souligne le Prof. Paul Dieppe: «Une impression négative est cinq fois plus puissante qu'une impression positive. Et il faut d'autant plus d'efforts pour la neutraliser.» La puissance de l'effet nocebo transparait clairement dans le vaudou. Ces pratiques magiques peuvent convaincre les victimes de l'inéluctabilité du destin au point de les rendre malades ou même de mourir du seul fait de leurs convictions.

étaient plus sensibles à la suggestion. Dans les études, une partie des patients ne réagit d'ailleurs pas du tout aux placebos, ce qui semble indiquer que la personnalité est l'une des clés de la compréhension de l'effet placebo.

#### Le pouvoir des attentes

«Si l'on donne aux patients une tasse de café et qu'on leur dit qu'elle contient de la caféine, la boisson peut entraîner des réactions aussi bien psychologiques que physiologiques – même si elle ne contient pas de caféine!», a souligné le Prof. Paul Dieppe. Avec de vastes conséquences pour le travail clinique. «Que dire aux patients de ce qui les attend? Une attente est la croyance que quelque chose va se passer à l'avenir.» La croyance profonde en l'issue favorable d'une opération de la hanche ou du genou est associée à de meilleurs résultats

de traitement. La confirmation des attentes positives est encore plus efficace que l'empathie, la faculté de s'identifier à l'autre. Mais comment les placebos agissent-ils dans l'organisme?

#### Apprendre ce qui soulage

L'effet placebo est étudié depuis longtemps dans le traitement de la douleur. «On sait aujourd'hui que les placebos, comme les nocebos [voir l'encadré] influencent la perception de la douleur par les mêmes voies biochimiques que les médicaments eux-mêmes», a souligné le Prof. Benedetti. «Grâce à de nombreuses maladies comme la migraine ou la maladie de Parkinson, nous savons désormais comment les placebos modulent les voies métaboliques.» La façon dont une personne réagit à un placebo dépend souvent aussi de ses précédentes expé-

## **«La personnalité est l'une des clés de la compréhension de l'effet placebo.»**

riences avec des substances qui ont donné les effets escomptés. Cet «apprentissage» est aussi appelé conditionnement.

### **Les placebos agissent sur les gènes**

Mais comment les placebos peuvent-ils intervenir dans le métabolisme? Le Dr Joe Dispenza, chercheur en neurosciences et chiropracteur, avance une explication: les convictions, les perceptions et la façon d'interagir avec le monde extérieur influencent notre monde intérieur, écrit-il. Ce monde intérieur est lui-même l'environnement extérieur de la cellule: son milieu. Or, les influences du milieu peuvent modifier les gènes (les activer et les désactiver), comme l'a montré la jeune science de l'épigénétique.

Des modifications génétiques bénéfiques pour la santé peuvent être déclenchées par des émotions positives qui réduisent le stress: des études l'ont prouvé. La médecine corps-esprit, que certains appellent l'«effet placebo appliqué», parvient aux mêmes conclusions. Elle fait notamment appel au yoga, aux prières et à la méditation. La méditation, écrit Dispenza, permet de réduire l'esprit analytique au silence. Il devient alors possible de modifier son propre état d'être. Le corps humain, qui est son propre meilleur pharmacien, peut dès lors établir pour lui-même la meilleure ordonnance. <

**JÜRIG LENDENMANN** est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.